

Priloga 2

Partnerska organizacija v projektu

SLOVENSKI CENTER ZA RAZISKOVANJE SAMOMORA, INŠTITUT ANDREJ MARUŠIČ, UNIVERZA NA PRIMORSKEM,

Čuječnost kot način skrbi za lastno duševno zdravje tudi za strokovnjake

Slovenski center za raziskovanje samomora je v sodelovanju s partnerskimi organizacijami v okviru projekta MOC razvil sklop delavnic za krepitev duševnega zdravja strokovnjakov.

Ohranjati dobro duševno zdravje je izjemnega pomena pri strokovnjakih v tistih poklicih, v katerih prihajajo v stik z ljudmi v stiski, saj počutje vpliva tudi na kvaliteto njihovega dela.

Program NARA – moč strokovnjakom skozi čuječnost

Program NARA – moč strokovnjakom skozi čuječnost (www.zivziv.si/nara-moc/) temelji na prepoznavanju lastnih ustaljenih, a neustreznih vzorcev mišljenja in vedenja. Udeležence usmerja k bolj celostnemu zavedanju sebe, svojih misli, hkrati pa spodbuja gojenje bolj prijaznega, neobsojajočega odnosa do sebe, drugih in sveta. Na ta način spodbujamo trajnostne spremembe odnosa do težav in stresnih situacij.

Vodilna avtorica programa je doc. dr. Vita Poštuvan, namestnica vodje Slovenskega centra za raziskovanje samomora. V okviru projekta MOC se je 6-tedenskega programa udeležilo več kot 100 strokovnjakov v trinajstih skupinah, ki so jih izvajali v Ljubljani, Mariboru, Celju, Mozirju, Radljah ob Dravi, Slovenj Gradcu in Sevnici – torej predvsem v regijah s slabšimi indikatorji duševnega zdravja. Med udeleženci so bili zdravniki, medicinske sestre in drugo zdravstveno osebje, psihologi, svetovalci, socialni delavci (npr. na centrih za socialno delo), pa tudi policisti in drugi poklicni profili. V tem času so se udeleženci v vsaki skupini srečali sedemkrat, in sicer v dvournih srečanjih enkrat na teden in na enem celodnevem srečanju.

Evalvacija je pokazala, da se je pri udeležencih **izboljšal občutek psihološkega blagostanja** – to pomeni, da so se po vključitvi udeleženci počutili veliko boljše, bili so bolj sproščeni, polni energije in imeli občutek, da je njihov vsakdan zapolnjen s stvarmi, ki jih zanimajo. Prav tako evalvacijski podatki kažejo, da je program (statistično pomembno) vplival na znižanje simptomov anksioznosti ter zvišal doživljanje elementov čuječnosti (npr. vsakdanjih drobnih kvalitativnih življenja). Program je še posebej pozitivno vplival na tiste strokovnjake, ki so imeli v začetku slabše duševno zdravje (v primerjavi z začetnimi in končnimi vrednostmi se kažejo pri teh udeležencih statistično značilne razlike in manj simptomov depresije, anksioznosti in stresa, pri čemer so bile velikosti učinka velike).

Poleg ugotavljanja kazalcev duševnega zdravja smo udeležence ob zaključku programa prosili za subjektivno oceno uporabnosti programa. Strokovnjaki so bili s programom in

njegovo učinkovitostjo zelo zadovoljni (povprečna ocena je bila 4,73 na petstopenjski lestvici, kjer je bila 5 najboljša ocena, razpon ocen pa nizek: SD=0,54).

Izvajalci programa na podlagi evalvacijskih povratnih informacij si želijo, da bi se skrbi za dobrobit duševnega zdravja strokovnjakov posvečalo pozornost bolj sistematično tudi v prihodnje. Namreč, za zagotavljanje učinkovitega sistema je potrebno dati moč vsem delom in vlaganje v ljudi je zato ključnega pomena.

Projekt MOČ je omogočil tudi izdajo **priročnika** *Program NARA – MOČ strokovnjakom skozi čuječnost*, avtoric doc. dr. Vite Poštuvan in asist. mag. Alenke Tančič Grum. Psihologinji v priročniku razgrinjata izkustveno učenje principov čuječnosti. Avtorici, ki tudi sami osebno in poklicno prakticirata koncept čuječnosti, sta v knjigi zbrali in prilagodili materiale za izvedbo programa v šestih tednih. Priročnik sledi strukturi srečanj in program dopolnjuje z vajami za prakticiranje čuječnosti med srečanji. Prosto dostopen je tudi na spletnem naslovu Založbe Univerze na Primorskem: <http://www.hippocampus.si/ISBN/978-961-6984-07-2/index.html>.

Več informacij:

doc. dr. Vita Poštuvan, univ. dipl. psih.,
e-pošta: vita.postuvan@upr.si oz. info.scsr@upr.si